Als je ouder drinkt

WAT KAN IK DOEN? ALS IK HET MOEILIJK HEB?



Dit boekje is van

Voornaam:

Leeftijd:

Wat ik leuk vind:

Wat ik niet leuk vind:

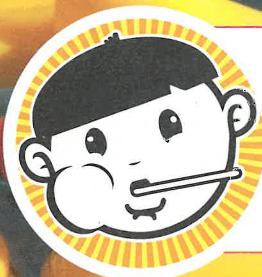
Mijn idool:

Mijn lievelingsdier:

Mijn grootste wens:



"Hallo, ik ben Lotte. Ik ben 11 jaar. Mijn papa heeft een probleem: hij kan moeilijk stoppen met alcohol te drinken. Hij gaat veel op café met zijn vrienden. Als hij te veel drinkt wordt hij soms boos en soms heel verdrietig. Soms drinkt hij 's morgens al bier." **Lotte**



"Hey, Ik heet Seppe. Ik ben 9 jaar. Mijn ouders zijn gescheiden. Ik woon bij mijn papa en zijn nieuwe vriendin. Ik zie mijn mama eigenlijk niet zo dikwijls. Zij drinkt elke avond wijn. Ik mis haar en ben soms boos omdat we zo weinig dingen samen doen. Mijn papa zegt dat zij een alcoholiste is. Ik zie haar graag maar als zij veel gedronken heeft, is zij precies iemand anders." **Seppe**

Wie zou je kunnen helpen?



Herken jij de verhalen van Seppe en Lotte? Ben je tussen 8 en 13 jaar? Dan is dit boekje iets voor jou. Je kan het zelf lezen en invullen. Begrijp je iets niet? Bekijk het boekje dan met iemand die je graag ziet en die je kan helpen.



Wie ben ik?

Kijk eens in de spiegel



Teken jezelf in de spiegel hiernaast. Vind je tekenen niet fijn? Een foto kleven kan ook. Schrijf onder de spiegel wat je goed vindt aan jezelf. Je mag kiezen uit de woorden in de lijst of je eigen woorden schrijven op de stippellijntjes.



"Ik hou van sporten. Gaan voetballen en crossen met de BMX is echt wel super. Dan denk ik niet aan de problemen met mijn mama." **Jorn**



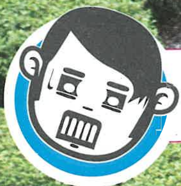
"Mijn ouders maken veel ruzie omdat papa te veel drinkt. Ik ben blij dat ik naar school kan gaan. Ik heb veel vrienden op school en doe ook heel hard mijn best. Op school denk ik niet aan de problemen van thuis." **Emely**

Wist je dat!

Het is best cool om jezelf graag te zien



Een doolhof van gevoelens



"Als mama en papa ruziemaken, voel ik mij heel eenzaam. Dan wil ik weglopen." **Tom**

"Gisteren was ik superblij. Ik speelde toneel op school. Mijn ouders en mijn broertje zijn komen kijken. Ze waren heel fier en ik ook." **Loes**





"Mijn papa was dronken op mijn verjaardagsfeestje. Hij begon luid te zingen en ik schaamde me. Wat moesten mijn vriendjes wel niet van mij denken?" **Jens**

“Als papa weer in het café zit en niet thuiskomt, kan ik niet slapen. Ik ben dan bang dat hij een ongeluk krijgt.” **Charlotte**





“Mijn mama is dikwijls ziek. Zij ligt veel in bed. Af en toe gaat zij voor een tijdje naar het ziekenhuis. Ik ben dan heel verdrietig.” **Ruben**

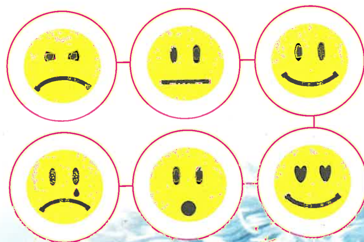
“Tijdens het zomerkamp is papa terug beginnen te drinken. Is het mijn schuld omdat ik niet thuis was?” **Lennert**



Het is nooit jouw schuld!



Ik voel mij...



blij



boos



verdrietig



bang



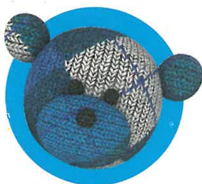
graag zien



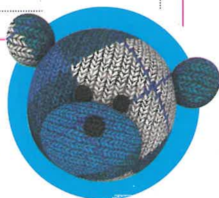
eenzaam



Teken jij
hiernaast
de juiste
SMILEY bij
de gevoelens?



Denk even na over elk van de gevoelens op de linkerpagina. Wanneer had je zelf zo'n gevoel?	Wat doe jij als jij je zo voelt?



Soms ben ik boos, verdrietig of bang. Dat is ok. Maar: zelfs al ben ik boos, dan nog doe ik anderen geen pijn en maak ik geen dingen stuk. Doe jij zoals ik?

Wat doe ik met moeilijke gevoelens?



"Als ik boos ben dan neem ik mijn voetbal en ga ik tegen het muurtje sjotten." **Misj**



"Als ik mij verdrietig voel, geef ik mijn kleine zus een knuffel." **Renzo**



"Als ik bang ben dan vraag ik aan mijn mama dat ze me induffelt voor het slapengaan. Dan vertel ik haar wat ik voel." **Sofie**



"Als ik verdrietig ben dan zoek ik troost bij Minoe, onze poes. Dan aai ik haar de hele tijd." **Nick**

Soms zeg ik hoe ik mij voel, soms schrijf ik mijn gevoelens op, in mijn dagboek of in een gedichtje. Muziek maken, tekenen of sporten helpt ook wel om te ontspannen.



Wat doe jij met moeilijke gevoelens?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



Er zijn geen goeie of slechte gevoelens. Natuurlijk is vrolijk zijn leuker dan verdrietig zijn. Belangrijk is dat je praat met iemand over wat je voelt.

Wie vind ik leuk?



"Weet je, ik ben blij dat ik op school en bij de Chiro vrienden heb met wie ik kan praten. Ook aan de juf kan ik veel vertellen." **Ruth**



"Ik praat niet graag over proble-men. Alleen met nonkel Wim kan ik over de ruzies tussen papa en mama praten. Als ik me slecht voel, ga ik naar hem. Hij woont vlakbij." **Tom**

Naam

GSM

Van waar ken ik je?

....

....

....

Naam

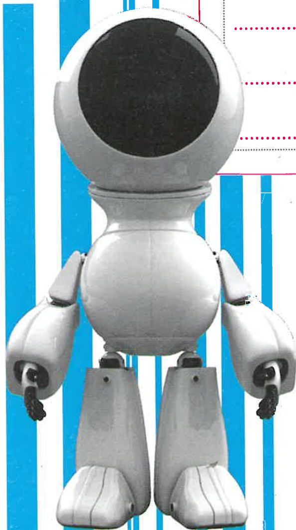
GSM

Van waar ken ik je?

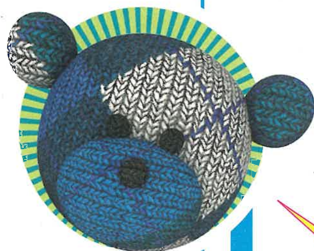
....

....

....







Wie is voor jou belangrijk? Met wie kan je goed praten? Wie kan er goed naar je luisteren? Je juf, je mama, een broer of een zus, een klasgenoot of je oma? Je kan hun telefoonnummer noteren zodat je hen altijd kunt bellen.

Praten kan echt opluchten. Als je ongerust bent of boos, kan het helpen erover te praten. Praten over je problemen thuis wil niet zeggen dat jij je ouders verklikt.



Naam	**Naam**
GSM	GSM
Van waar ken ik je?	Van waar ken ik je?
....	....
....	....
....	....





Wat vind ik leuk?

Schrijf op de volgende pagina's wat je zoal doet tijdens de week en in het weekend.





Het belangrijk is voor kinderen om leuke dingen te doen.



"Thuis hebben we een konijn en een paar kippen. Ik vind het super om ze elke dag te verzorgen." **Lotte**

"Sinds ik 8 jaar ben, ga ik naar de muziekschool. Ik leer nu gitaar spelen. Als ik muziek speel of luister, voel ik me echt wel goed." **Iben**



Tijdens de week	Wat vind je het leukst?	Wat vind je niet leuk?	Wat wil je nog graag doen?
Voormiddag			
Namiddag			
Avond			
Nacht			

Ben je tevreden met wat je doet?



....

....

....

....

....

....

"Eigenlijk vind ik naar school gaan het leukst. Thuis is het altijd ruzie en moet ik veel karweitjes doen."
Aziza



Zaterdag	Wat vind je het leukst?	Wat vind je niet leuk?	Wat wil je nog graag doen?
Voormiddag			
Namiddag			
Avond			
Nacht			



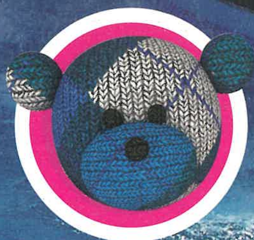
"Het leukste is samen met mijn vrienden gaan voetballen. Dat vind ik geweldig." ***Jamal***

Wist je dat

Het is niet jouw schuld dat je ouders problemen hebben.

Jij moet de problemen van je ouders niet oplossen.

Zondag	Wat vind je het leukst?	Wat vind je niet leuk?	Wat wil je nog graag doen?
Voormiddag			
Namiddag			
Avond			
Nacht			



Wat wil je niet meer doen of meemaken?

....

....

....

....

....

....



"Ik vind het vreselijk als mijn pa op café is geweest en stomme grappen maakt. Als er dan een vriendin op bezoek is, schaam ik mij kapot. Ik ben blij dat ik dan naar de Chiro kan gaan." **Loes**

Wat vind ik van alcohol?

Heb jij al eens alcohol gedronken?

....

....

....

....

....

....

Wat vind jij van alcohol?

....

....

....

....

....

....





"Ik heb al eens tafelbier gedronken. Ik vond dat niet lekker." **Ignacio**

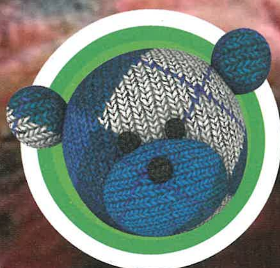


"Ik vind alcohol vies. Ik begrijp niet waarom mensen alcohol drinken." **Charlotte**

Nooit onder de 16

Drink geen alcohol – **ook niet een beetje** – als je jonger bent dan 16. Je lichaam en je hersenen zijn nog volop aan het groeien en dus is alcohol extra schadelijk voor je!

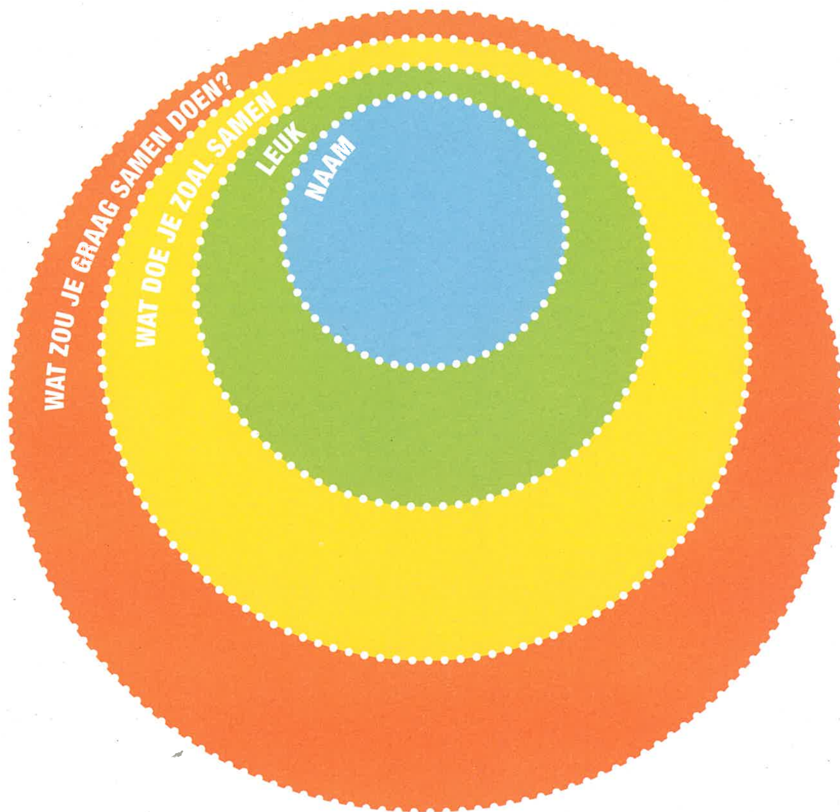
Wil je nog meer weten over alcohol? Surf naar **www.acoolworld.be**



Ook in de bibliotheek vind je een heleboel boeken met informatie of verhalen over alcohol.

Wie zijn mijn ouders?

Ouders gaan werken en zorgen voor je. Ze koken voor je en zorgen voor een dak boven je hoofd. Ze kunnen je knuffelen en straffen. Door allerlei problemen is het voor ouders soms moeilijk om alles tot een goed einde te brengen.



Schrijf in de kern van de cirkel de naam van je mama en je papa. In de volgende cirkel schrijf je wat je leuk vindt aan je ouders. In de volgende cirkel schrijf je wat je zoal doet met je ouders. In de buitenste cirkel vul je in wat je graag samen zou doen met je ouders.



Ouders die veel alcohol drinken, kunnen soms heel onvoorspelbaar zijn. De ene minuut zijn ze kwaad, dan weer heel lief.

WAT ZOU JE GRAAG SAMEN DOEN?

WAT DOE JE ZOAL SAMEN

LEUK

NAAM

Waarom stopt mijn mama of papa niet met drinken?



"Mijn mama heeft lange tijd geen alcohol gedronken. Nu lukt het haar niet meer alleen en helpt de dokter haar. Ze gaat ook regelmatig naar een kliniek. Maar wanneer ze zich slecht voelt, begint ze opnieuw te drinken." **Sofie**





"Mijn papa heeft al dikwijls beloofd om te stoppen. Maar telkens begint hij opnieuw. Ik begrijp het niet. Mijn mama zegt dat iemand die verslaafd is, moeilijk kan minderen of stoppen." **Lennert**

Stoppen met alcohol drinken is niet zo makkelijk. Als je verslaafd bent aan alcohol, word je heel ziek als je plots stopt met drinken.

Een papa of mama die verslaafd is aan alcohol voelt zich ook schuldig of schaamt zich voor zijn of haar gedrag.

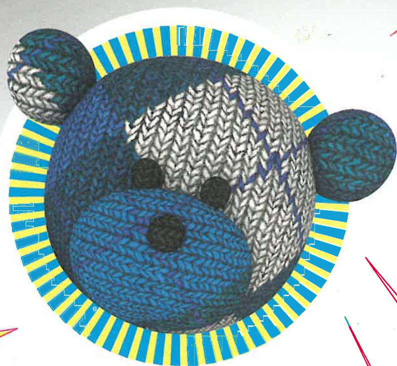
Als je ouder moeilijk kan stoppen met drinken, dan wil dat nog niet zeggen dat hij of zij een slap karakter heeft.

Jij kan het probleem van je ouder niet oplossen: dat moet je mama of papa zelf doen.



Je bent niet alleen.
1 op 10 kinderen heeft een mama of een papa die problemen heeft met alcohol.

Wat doe ik in moeilijke situaties?



Het regent heel hard.
Je papa wil je met de auto naar de voetbalclub of naar de jeugdbeweging brengen.
Je merkt dat hij dronken is.



"Ik zeg dat ik wel met de fiets ga. 's Avonds schrijf ik hem een briefje om te zeggen dat ik hem graag zie." *Sid*



"Ik ga niet en zeg dat ik te veel huiswerk heb." *Bram*

En wat doe jij? ...

....

....

....

....

....

....

Je bent op een familiefeest. Een oom vraagt of je niet eens wil proeven van zijn biertje.



"Ik zeg dat bier stinkt en dat je onder de 16 jaar geen alcohol mag drinken." *Aziza*

En wat doe jij? ...

....

....

....

....

"Ik zeg tegen mijn nonkel dat alcohol slecht is voor je lijf. Ik ben een voetballer en sporters drinken geen alcohol." *Jorn*



Een vriend vraagt of hij mag komen spelen. Dat zou fijn zijn, maar je bent bang dat je vriend ziet dat je mama of papa drinkt. Je schaamt je ook voor de rommel in huis.

"Ik ruim het huis op en hoop dat mijn papa niet thuis is als mijn vriend komt spelen." *Hatice*



En wat doe jij? ...

....

....

....



"Ik schaam me niet voor mijn mama. Als mijn klasgenoot zich daaraan stoort dan is dat maar zo." *Tom*

Alcohol en het lichaam

Ogen

- Je wordt moe van alcohol.
- Alcohol verstoort je slaap en als je wakker wordt, ben je nog steeds moe.

Mond

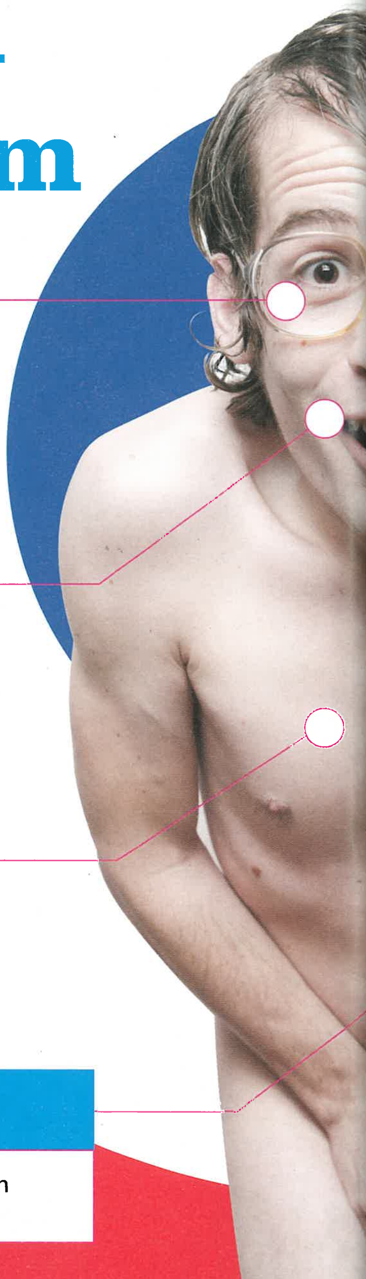
- Je adem kan stinken door alcohol.
- Je zegt zaken waar je later spijt van hebt.

Longen

- Als je veel alcohol drinkt, kan je moeilijker ademen. Je kan zelfs in coma geraken.

Maag

- Je kan misselijk worden en soms moet je braken.



Hersens

- Door het drinken van alcohol, sterven hersencellen af. Je kan moeilijker nadenken en onthouden.
- Iemand die te veel drinkt, kan hoofdpijn krijgen. Dat is wat men een 'kater' noemt.

Hart

- Een klein beetje alcohol kan goed zijn voor je hart, maar als je te veel drinkt kan je hartkloppingen krijgen, een hoge bloeddruk en zelfs een hartinfarct.

Lever

- Door alcohol kan vet zich opstapelen in de lever. Je lever kan ziek worden en daaraan kan je doodgaan.

Handen

- Als je verslaafd bent en je stopt met drinken gaat je lichaam ontwennen. Je handen bibberen en je zweet heel hard.

Woordenwolk

Alcohol

Alcohol is een scheikundige stof. Alcohol zit in bier, wijn, sterkedrank, alcopops.

Verslaafd

Verslaafd zijn betekent niet kunnen stoppen met een bepaalde gewoonte. Mensen kunnen ook verslaafd zijn aan snoepen of aan sporten. Iemand die verslaafd is aan alcohol noemt men een alcoholist.

Stiekem

Veel verslaafden schamen zich of voelen zich schuldig voor dat overmatig drinken. Daarom drinken ze vaak stiekem.

Lever

De lever is een orgaan in het lichaam dat producten zoals alcohol afbreekt en afvoert. Hoe meer je drinkt, hoe meer je lever moet werken. Mensen die te veel drinken kunnen leverproblemen krijgen.

Hulpverlener

Iemand die mensen met problemen helpt, is een hulpverlener. Je hebt verschillende soorten hulpverleners: verpleegkundigen of psychologen. Ze praten met je mama of papa maar ook met jou. Een hulpverlener wordt ook wel een therapeut genoemd.

Black-out

Black-out is een tijdelijke stoornis van de hersenen door te veel alcohol te drinken. Daardoor herinneren mensen zich niet meer wat er is gebeurd.

Dronken

Iemand is bezopen, zat of beschonken door te veel alcohol te drinken. Daardoor kan je niet meer gewoon lopen, denken en praten.

Kater

Iemand die een kater krijgt, heeft hoofdpijn en voelt zich misselijk omdat hij de vorige dag te veel alcohol dronk.

Psychiater

Een psychiater is een dokter die mensen met geestelijke problemen helpt. Ook verslaafden kunnen bij hem terecht.

Ziekenhuis

Als iemand heel veel problemen heeft of heel hard ziek is, kan hij of zij opgenomen worden in een kliniek of ziekenhuis. Hulpverleners proberen dan door te praten en therapie mensen beter te maken.

Therapie

Therapie of behandeling bestaat vaak uit verschillende onderdelen. Praten helpt, maar iemand kan ook sporten, koken, tekenen of muziek spelen om zich weer beter te voelen. Soms moet iemand geneesmiddelen nemen.

Waar vind ik hulp?

DrugLijn

Je kan De DrugLijn bellen of mailen voor een babbel of voor meer informatie. Je kan er met iemand praten zonder je naam te geven. Je kan er ook vragen naar adressen voor meer hulp.

✆ **078 15 10 20**

maandag tot vrijdag van 10 tot 20 uur

www.druglijn.be

Mailen kan ook op de website.

Je kan lijden onder de problemen thuis. Die problemen kunnen zo ernstig zijn, dat je hulp nodig hebt. Misschien kan je eens praten met:

- je ouder die niet drinkt;
- een meester of een juf;
- iemand uit de familie;
- een oudere broer of zus.

Als ik iets vertel aan een hulpverlener, zal die dat dan niet doorvertellen aan mijn ouders?

Hulpverleners hebben beroepsgeheim. Dit betekent dat ze jouw gegevens of wat je vertelt niet mogen doorgeven aan anderen.

Goede sites

www.jac.be
Jongeren Advies Centrum.
Ook zij zullen je vertrouwelijk behandelen en geen oplossingen opdringen waar je zelf niet achter staat.

www.koppvlaanderen.be
Hier vind je adressen van hulpverleningscentra, ook in jouw buurt. Sommige hebben een aanbod voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem.

www.al-anonvl.be
Alateen is een zelfhulpgroep voor kinderen van ouders die alcoholproblemen hebben.
Tel.: 03 218 50 56

www.kindermishandeling.org
Als je ouder je slaat of mishandelt, dan mag je dat echt niet laten gebeuren. Het is niet makkelijk om over zulke problemen te praten. Je houdt van je ouders en je wilt je pa of ma niet verraden. Toch is het belangrijk om jezelf te beschermen.

Colofon

Redactie

Gilles Geeraerts, VAD

Met dank aan

VGGZ/CAD-Limburg
CGG VAGGA/Altox, Antwerpen
Kliniek Sint-Jozef, Pittem
PK Broeders Alexianen, Tienen
CGG Eclips/CAT, Gent
APZ Sint-Lucia, Sint-Niklaas
PZ Bethaniënhuis, Zoersel
Inge Baeten en Ilse Bernaert, VAD

Vormgeving

www.funcke.be

Contactgegevens

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
www.vad.be
vad@vad.be

Verantwoordelijke uitgever

Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2010 / wettelijk depotnummer: D/2010/6030/24

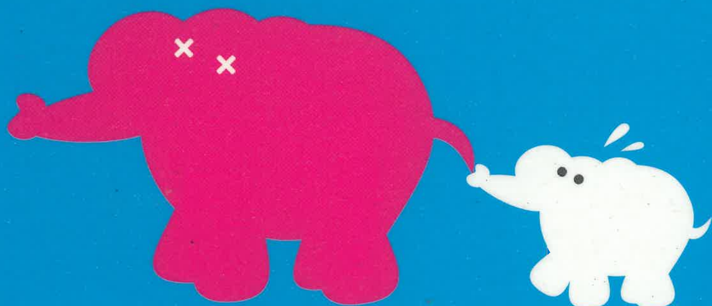


VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

DE DRUGLIJN
078-15-10-20



Als je ouders drinken...



De DrugLijn: ✆ 078 15 10 20  www.alsjeoudersdrinken.be